

Geschichte	20
-------------------	----

Die Anfänge	21	Der Niedergang	24
Deutsche Kreuzritter und polnische Herrscherdynastien	21	Die Zeit der Weltkriege	25
Aufstieg und Zerfall der Adelsrepublik	23	Das moderne Polen	27

Anreise	30
----------------	----

Mit dem eigenen Fahrzeug	30	Mit dem Bus	34
Mit der Bahn	31	Per Mitfahrzentrale	35
Mit dem Flugzeug	32	Pauschalangebote	35

Unterwegs an der Küste	37
-------------------------------	----

Mit dem eigenen Fahrzeug	37	Mit dem Bus	42
Mit dem Mietwagen	39	Mit dem Flugzeug	42
Mit der Bahn	39	Mit dem Schiff	43

Übernachten	44
--------------------	----

Hotels/Pensionen	45	Studentenwohnheime/ Jugendherbergen	48
Arbeiterwohnheime/ Sporthotels/PTTK	46	Camping	49
Privatzimmer/ Ferien auf dem Bauernhof	47		

Essen und Trinken	51
--------------------------	----

Gastronomie	51	Getränke	54
Die polnische Küche	52		

Wissenswertes von A bis Z	55
----------------------------------	----

Ärztliche Versorgung	55	Elektrizität	58
Baden	56	Feiertage	58
Diplomatische Vertretungen	57	Festivals und kulturelle Veranstaltungen	59
Drogen	58	Geld	59
Einkaufen	58		

Haustiere	60	Post	65
Information	60	Preise	66
Karten	61	Rauchen	66
Klima und Reisezeit	62	Reisepapiere	66
Kriminalität	62	Sport	67
Medien	62	Telefon/Fax und Telegramm	68
Nationalparks	63	Toiletten	68
Notrufnummern	64	Zoll	69
Öffnungszeiten	64		

Polnische Ostseeküste – Reiseziele 71

Stettin (Szczecin) 72

Geschichte	73	Sehenswertes	81
Praktische Infos	75	Umgebung von Szczecin	91

Die Insel Wolin 92

Wolin	92	Wanderung: Über den Strand an der Steilküste entlang	108
Świnoujście	95	Wanderung: Durch die Wälder des Nationalparks	109
Umgebung von Świnoujście	101	Wanderung: Am Stettiner Haff entlang nach Wolin	110
Międzyzdroje	102		
Woliński Park Narodowy (Wolliner Nationalpark)	106		

Die Küste Pommerns 112

Dziwnów	113	Der Slowinzische Nationalpark	151
Kamień Pomorski	113	Rowy	152
Trzebiatów	119	Wanderung: Durch den Slowinzischen Nationalpark	154
Kołobrzeg	119	Gardna Wielka	155
Umgebung von Kołobrzeg	128	Smółdzino	155
Koszalin	129	Spaziergang zur großen Düne (Wydma Czołpińska) und zum Leuchtturm	157
Mielno	134	Łeba	157
Darłowo	136	Łeba und Umgebung	162
Darłówko	140	Wanderung: Durch die Dünenlandschaft des Slowinzischen Nationalparks	162
Ustka	140		
Fahrradtour: „Route der verschwundenen Gleise“	144		
Stupsk	145		
Umgebung von Stupsk	151		

Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz	164
Kaschubische Küste	164
Krokowa	165
Karwia	167
Jastrzębia Góra	167
Halbinsel Hel	169
Władysławowo	169
Jastarnia	172
Hel	173
Puck	175
Wejherowo	179
Sehenswertes	180
Kaschubische Schweiz	181
Kartuzy	181
Chmielno	183
Wdzydze	183

Trójmiasto – die Dreistadt	184
Gdynia	184
Geschichte	185
Praktische Infos	186
Baden	191
Sehenswertes	191
Umgebung von Gdynia	193
Sopot	194
Geschichte	195
Praktische Infos	196
Baden	202
Sehenswertes	202
Umgebung von Sopot	204
Danzig	204
Geschichte	205
Praktische Infos	208
Baden	218
Sehenswertes	218
Alte Rechtstadt (Główne Miasto)	219
Altstadt (Stare Miasto)	225
Leninwerft (Stocznia Gdańska)	227
Alte Vorstadt (Stare Przedmieście)	227
Oliwa	230
Umgebung von Danzig	231

Weichseldelta, Frische Nehrung und Frisches Haff	232
Sztutowo	233
Katy Rybackie	234
Krynica Morska	234
Gniew	235
Malbork	237
Elbląg	243
Der Elbląg-Ostróda-Kanal	247
Frombork	248

Etwas Polnisch	254
-----------------------	-----

Register	260
-----------------	-----